

IFREMMONT
Programme
Formation

PERFORMANCE HAUTE ALTITUDE

Formation
spécifique
Perfection
Optimisation



OPTIMISER VOS PERFORMANCES !

Le docteur Emmanuel Cauchy (alias «Docteur Vertical»), guide et médecin de secours en montagne à Chamonix depuis plus de 20 ans, a plus de 30 expéditions en haute altitude à son actif dont le sommet sud de l'Everest sans oxygène. Spécialiste en physiologie intégrée aux conditions extrêmes (Master PICE), en médecine de montagne et en physiologie du froid, il anime au sein de l'IFREMMONT des programmes de recherche européens portant sur l'adaptation de l'organisme en conditions extrêmes. Il est aussi auteur de nombreux articles et d'ouvrages pédagogiques largement diffusés auprès des pratiquants et s'adonne à la formation par le biais de cours et de conférences à tout type de public.

Cette formation particulière s'adresse plus spécifiquement aux alpinistes préparant une expédition et/ou sommet ou un objectif original en haute altitude. C'est une forme de préparation aux « 8000 » que l'on peut ouvrir à tout ceux qui veulent se donner le maximum de chances de succès.

Elle sera focalisée sur les thématiques suivantes :

- Préparation et entraînement spécifique
- Optimisation de l'acclimatation à la haute altitude
- Technique de ventilation et amélioration des performances cardiovasculaires altitude
- Gestion de l'effort, de la fatigue et du sommeil
- Renforcement de la motivation
- Aspects nutritionnels spécifiques
- Aspects médicaux spécifiques

Cette journée de formation pourra déboucher, à la demande, sur une prise en charge spécifique avec explorations fonctionnelles personnalisées et suivi pendant toute la préparation et la réalisation du projet.

Prix de la journée de formation (8h) : 300€ / personne

Contact: formation@ifremmont.com